



Sommerfægteskolen 2009 i Hellerup Fægte-Klub d. 09.07., 10.07. og 12.07. Kårde og fleuret

Hej Børne – og ungdomsfægter på kårde og fleuret.

I sommerferien skal du ikke lægge dine våben væk og selv ligge på sofaen! For DU skal selvfølgelig fægte i ferien. På vores Sommerfægteskole kan du blive bedre til at fægte, ha' det sjovt, møde nye og gamle fægtevenner. **Sommerfægteskolen er til DIG**, som ikke kan lade være med at fægte i sommerferien, som ikke kommer med på andre fægtesommerlejre, som ikke gider kede dig i ferien, eller som skal med på en af de andre fægtesommerlejre, men gerne vil fægte endnu mere i ferien. **Derfor inviterer Dansk Fægte-Forbund og Hellerup Fægte-Klub dig til: SOMMERFÆGTESKOLEN.**

HVEM, HVAD, HVOR, HVORNÅR – og alt det der?

Alder: 9 – 17 år¹. **Alle er velkomne.** Uanset, hvor længe du har fægtet og uanset, hvor du kommer fra. Så kom og besøg os på Sommerfægteskolen. Vi underviser og fægter på **kårde og fleuret. Og det er gratis at være med.**

Vi arrangerer ikke overnatning² og vi træner "kun" i dagtimerne, men det bliver svedigt og sjovt. Hvis du gerne vil med på en vaskeægte lejr, så kan du deltage på Dansk Fægte-Forbunds Sommerlejr i uge 31 i Bramming, hvor der stadig er masser af ledige pladser!

Våben: Kårde og fleuret - Du skal selv medbringe dit fægteudstyr, men hvis du ikke har noget, så kan du låne lidt i klubben.

Husk madpakke og drikke! – og det er helt i orden at bage en kage til alle.

Pris: 0 kr.

Tider: Torsdag d. 09.07. kl. 09.30-16.00, fredag d. 10.07. kl. 09.30-20.00 og søndag d. 12.07. kl. 09.30-16.00. Kom til tiden – der er et program³! Lokalet åbnes kl. 9.00. Der er ikke træning lørdag d. 07.07.

Trænere: Mads Eriksen, B&U-træner HFK, og Martin Wiuff, DFF Breddekonsulent, Mads Hjerskov, B&U-træner HFK. Hvis trænere fra flere klubber vil deltage, så er I velkomne sammen med fægterne.

Tilmelding: DFF Breddekonsulent Øst/org Martin Wiuff martin_wiuff@hotmail.com

Skriv: Tilmelding til Sommerfægteskole, navn, alder, klub og emailadresse.

Senest mandag d. 06.07. – hvis du ikke når at tilmelde dig, så bare kom alligevel.

Har du **spørgsmål** om **Sommerfægteskolen**. Så kontakt: Martin Wiuff 8838 8095 / 5053 6314 / martin_wiuff@hotmail.com

Vi glæder til at se dig!

¹ Er du lidt for ung eller lidt for "gammel", så kom bare alligevel – vi tjekker ikke sygesikringskort....

² Men bor du langt væk, så kender du måske selv en fægter eller noget familie i København, som du kan overnatte hos?

³ Hvis du ikke kan komme hver dag, så er det o.k. bare at komme 1 eller 2 af dagene.

Program for Sommerfægteskolen 2009: (med forbehold for ændringer)

Torsdag 09. juli: Program kl. 09.30-16:

Dagens fægtehistorie: Trænerne fortæller en fægtehistorie. Er den mon sand eller falsk? Præmier, hvis I gætter rigtigt.

Opvarmning: Selvfølgelig!

Benarbejde: Dejligt langt og lækkert benarbejde med Mads H.

Fri fægtning: Fægte, fægte og fægte – jubi.

Øvelser: Fægteaktionshandlebane med Mads E og Martin. Med levende og døde poster.

Lektioner: Undervejs med trænerne.

Du kan vælge mellem en af de to workshops:

Workshop 1: Hvordan bliver jeg et fægtetalent? Alexander fra DFF's Talentudviklingsprojekt kommer og fortæller om talentfægtning.

Workshop 2: Hvordan bliver jeg en lækker fægter? O.k. fægtere er pr. definition smukke og kloge, men Mads og Mads fortæller jer om, hvordan man bliver særlig god til at fægte fleuret og kårde. Tips og trick til de snedige fleuretfægtere og de snu kårdefægtere.

Afslutning: Høvdingebold

Fredag 10. juli: Program kl. 09.30-20.00 (!) (OBS udvidet program!):

Dagens T-shirt og dagens fægtehistorie. Dagens T-shirt overrækkes til en fægter, der har gjort sig særligt bemærket dagen før – på den gode måde.

Opvarmning: Vi varmer op i Game shoppen med lege eller spil, man kan slå tiden (eller træneren) ihjel med, når man ikke har andet at lave til et fægtestævne, i frikvarteret, til træning o.s.v. (Martin).

Benarbejde: Op af hatten-benarbejde med Martin og Mads H.

Temafægtning: Touchejagt og handicapfægtning.

Øvelser: Fleuretøvelser med Mads H og kårdeøvelser med Mads E. Papkassefægtning med Martin.

Lektioner: Undervejs.

Workshop: Dommerkursus for dummes (Mads & Mads)

Hvad er vigtigt at huske som dommer i en fægtekamp? Hvordan skal fægtere opføre sig overfor dommere? Hvordan undgår du at blive snydt? Er dommere også en slags mennesker eller?

Dommerkursus for dummes.

Iskagespisning.

Fægtestratego – prøv vores nye fægtelejrspil. Kom og vær en brik i vores strategiske spil.

Om aftenen vil der være lækker middagsmad, fri fægtning, LUDO-escrime, og fægtefilm indtil vi SLUTTER KL. 20.00!

Lørdag 11. juli: Ingen træning! Fridaaaaag! Trænerne og fægterne hviler ben, arme, øren og stemmebånd. Vi ses i morgen.

Søndag 12. juli: Program kl. 09.30-16.00

Dagens T-shirt og dagens fægterøverhistorie.

Opvarmning: Jeps. Konkurrenceopvarmning.

Benarbejde: Fælles lækkeret benarbejde a la carte – nam, nam.

Øvelser: Tema for kårdefægtere: **spids, spids og atter spids.** Tema for fleuret: **Parade, parade, parade.**

Temafægning: Når tiden er vigtig – tidspresøvelser. Taktiske fif og afprøvning.

Konkurrence: Kårdefægtere fægter 1-støds konkurrence (Moderne Femkamp). Fleuretfægtere laver miniturnering 1-stød.

Lektioner: Undervejs med trænerne.

Workshop 1A: Hør om Moderne Femkamp med gæster fra Fægteklubben Trekanten Vordingborg.

Workshop 1 B: Våbenreparation – hvordan fixer jeg mit udstyr?

Workshop 2: Prøv at skyde med laserpistol mod målskiver – disciplin i moderne femkamp v. gæster fra Vordingborg.

Evt. Floorball til sidst.

Og selvfølgelig farvellere til at alle og på gensyn – måske allerede på Sommerlejren i Bramming i uge 31?

SOMMERSKOLEN I FÆGTNING er arrangeret af DFF og HFK:



